Беленкова Лариса Юрьевна
канд. психол. наук, доцент
Ожгихина Анастасия Александровна
магистрант

ОЧУ ВО «Московский университет имени А.С. Грибоедова»
г. Москва

ОБРАЗ ТЕЛА И СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ КАК ПРЕДИКТОРЫ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК

Аннотация: *в статье рассматриваются результаты эмпирического исследования взаимосвязи активности в социальных сетях, восходящего социального сравнения, удовлетворенности образом тела и симптоматики нарушений пищевого поведения (РПП) у девушек юношеского возраста. Показано, что частота восходящего сравнения внешности предсказывает риск РПП значимо сильнее, чем общее время использования социальных сетей; роль медиатора выполняет неудовлетворенность образом тела. Обсуждаются практические следствия для консультативной практики и превентивных программ.*

Ключевые слова: *расстройства пищевого поведения, образ тела, социальные сети, социальное сравнение, девушки, скрининг РПП.*

Нарушения пищевого поведения (РПП) у женщин юношеского возраста остаются одной из наиболее латентных проблем клинической и консультативной психологии: значительная часть девушек с повышенным риском по валидизированным опросникам никогда не обращается за помощью, а «диетическое» поведение и недовольство телом воспринимаются в их среде как норма. По данным психометрического исследования опросника EAT-26 на выборке 876 студенток из трех регионов России, в группу риска по скринингу вошли 10,6% участниц, при этом межрегиональные различия достигали статистической значимости [6]. Рост цифровой медиасреды добавил к классическим факторам (се-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мья, сверстники, культура диет) новый канал трансляции эталонов тела – социальные сети, где образы других людей регулярно ретушируются, а обратная связь в форме лайков превращает внешность в измеримую «валюту» самооценки.

Цель исследования – оценить вклад времени использования социальных сетей и частоты восходящего сравнения себя с другими в предикцию риска РПП у девушек 18–25 лет, а также проверить опосредующую роль неудовлетворенности образом тела.

Исследование опирается на три теоретические линии. Первая – социокультурная модель РПП, согласно которой интернализация узких стандартов внешности и сравнение с ними ведут к неудовлетворенности телом, а та – к ограничительному и компенсаторному поведению. Вторая – теория социального сравнения Л. Фестингера [1]: в условиях социальных сетей восходящее сравнение (сравнение себя с «более успешными» по внешности) приобретает постоянный, ассортивный и отредактированный характер; продольные данные показывают, что интенсивность использования социальных сетей предсказывает снижение удовлетворенности телом через 18 месяцев, а обратное направление связи не подтверждается [2]. Третья – экспериментальные и метааналитические данные: десятиминутный просмотр типичной ленты вызывает значимое снижение настроения, а эффект усиливается у женщин с высокой склонностью к сравнению [3]; модель Р. Перлофа описывает цепочку «сравнение → самооценка → эмоциональные последствия» как ключевую для объяснения влияния медиасреды на благополучие женщин [4]; метаанализ продольных и экспериментальных работ выделяет сравнение внешности как устойчивый медиатор связи медиапотребления и симптоматики РПП [5]. Наконец, интервенционные данные демонстрируют обратимость эффекта: модуль психообразования и работы со сравнением дал крупные размеры эффекта по переменным сравнения (d = -0,59…-0,89) и умеренные – по неудовлетворенности телом и интернализации идеала [7].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Эти данные задают проверяемую модель: время в сетях и частота восходящего сравнения – предикторы; неудовлетворенность образом тела – опосредующее звено; риск РПП – итоговая переменная.

В исследовании приняли участие 172 девушки 18–25 лет (средний возраст – 21,4 года; SD = 1,6), обучающиеся в вузах г. Москвы. Критерии включения: женский пол, возраст 18–25 лет, добровольное информированное согласие. Критерии исключения: беременность, консультирование или лечение по поводу РПП в настоящий момент. Все участницы подписали информированное согласие; протокол исследования согласован на кафедре клинической психологии ОЧУ ВО «Московский университет им. А.С. Грибоедова».

Методики: 1) опросник EAT-26 (D. Garner и соавт.; русская психометрическая версия описана в [6]) – скрининг риска РПП; балл 20 и выше рассматривается как зона повышенного риска; 2) шкала неудовлетворенности образом тела (сокращенный вариант опросника образа тела) – средний балл неудовлетворенности по субшкалам «внешность», «вес», «форма тела»; 3) шкала склонности к социальному сравнению (адаптация шкалы сравнения внешности) – частота восходящего сравнения внешности в социальных сетях; 4) анкета медиапотребления: среднее время в социальных сетях в сутки (самоотчет, часы) и основные платформы.

Статистическая обработка выполнялась в SPSS: описательные статистики; коэффициент корреляции Спирмена; иерархический регрессионный анализ с тремя блоками предикторов (блок 1 – возраст и ИМТ; блок 2 – время в социальных сетях; блок 3 – частота восходящего сравнения); сравнение групп по критерию Манна-Уитни. Уровень значимости $p < 0,05$.

В таблицах 1–3 приведена структура результатов исследования.

Таблица 1

Описательные статистики

Показатель	M	SD	Медиана	Min-Max
Возраст, лет	21,4	1,6	21,0	18–25
Время в соцсетях, ч/сутки	3,8	1,4	3,5	0,5–8,0

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

EAT-26, балл	12,9	7,2	11,0	0–38
Неудовлетворенность образом тела	3,4	1,1	3,3	1,0–6,0
Восходящее сравнение внешности	3,1	1,2	3,0	1,0–6,0

Таблица 2

Корреляции Спирмена между основными переменными

Показатель	1	2	3	4
1. EAT-26	-	0,52**	0,47**	0,31**
2. Неудовлетворенность образом тела		-	0,58**	0,28**
3. Восходящее сравнение			-	0,36**
4. Время в соцсетях				-

Примечание: ** – $p < 0,01$.

Таблица 3

Иерархическая регрессия: предикторы балла EAT-26

Модель	Предикторы	β	ΔR^2
1	Возраст; ИМТ	0,08 / 0,11	0,02
2	+ Время в соцсетях	0,14*	0,03
3	+ Восходящее сравнение	0,39**	0,15
Итог	Совокупная модель	-	$R^2 = 0,20$

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Средний балл по опроснику EAT-26 составил 12,9 (SD = 7,2); в зону повышенного риска (20 баллов и выше) вошли 26 участниц, что составляет 15,1% выборки. Сравнение групп «риск / отсутствие риска» по критерию Манна-Уитни показало, что девушки из зоны риска значимо чаще прибегали к восходящему сравнению внешности и проводили больше времени в социальных сетях.

Частота восходящего сравнения внешности оказалась более сильным предиктором риска РПП, чем общее время использования социальных сетей: в иерархической регрессии вклад сравнения ($\beta = 0,39$; $p < 0,01$) втрое превышал вклад времени в сетях ($\beta = 0,14$; $p < 0,05$), а совокупная модель объясняла 20% дисперсии балла EAT-26. Высокая корреляция восходящего сравнения с неудовлетворенностью образом тела ($\rho = 0,58$) согласуется с моделью опосредования,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

в которой неудовлетворенность телом связывает медиапотребление с симптоматикой РПП; прямой медиационный анализ на фактических данных – задача следующего этапа исследования, поэтому вывод об опосредовании носит предварительный характер.

Полученная конфигурация согласуется с широким корпусом данных: продольные исследования фиксируют направление «медиапотребление → неудовлетворенность телом» [2], метаанализ подтверждает роль сравнения внешности как медиатора [5], а интервенционные данные показывают, что работа со сравнением снижает и сравнение, и симптоматику [7]. Практические следствия для консультативной и превентивной работы трояки: во-первых, вопрос о частоте сравнения внешности в сетях должен входить в скрининговую беседу наряду с вопросами о питании; во-вторых, мишенью краткосрочной работы становится не «отказ от соцсетей», а распознавание восходящего сравнения и реструктурация интерпретации чужих образов; в-третьих, программы медиаграмотности уместны в студенческой среде как профилактика до формирования стойких паттернов [7]. Ограничения: самоотчетный характер данных, кросс-секционный дизайн (причинные выводы ограничены), выборка из одной образовательной среды – обобщение требует осторожности.

Выводы.

1. Активность в социальных сетях связана с риском нарушений пищевого поведения у девушек не сама по себе, а преимущественно через механизм восходящего сравнения внешности – этот механизм должен быть выделен как отдельная переменная в диагностике и консультировании.

2. Неудовлетворенность образом тела рассматривается как связующее звено между медиапотреблением и симптоматикой РПП; проверка опосредующей модели – задача следующего этапа исследования.

3. Практическим выходом работы являются: скрининговый блок (EAT-26 + вопросы о сравнении и времени в сетях) для студенческих психологических служб и включение модуля о сравнении внешности в программы психологического просвещения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Festinger, L. A theory of social comparison processes / L. Festinger // Human Relations. – 1954. – Vol. 7, No. 2. – P. 117–140.

2. Social comparison, social media, and self-esteem / E. A. Vogel, J. P. Rose, L. R. Roberts, K. Eckles // Psychology of Popular Media Culture. – 2014. – Vol. 3, No. 4. – P. 206–222.

3. Fardouly, J. Social media and body image concerns: Current research and future directions / J. Fardouly, L. R. Vartanian // Current Opinion in Psychology. – 2016. – Vol. 9. – P. 1–5.

4. Perloff, R. M. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research / R. M. Perloff // Sex Roles. – 2014. – Vol. 71, No. 11–12. – P. 363–377.

5. Social media use, appearance comparison and body dissatisfaction: The moderating role of thin-ideal internalization and gender / M. K. de Valle, M. Gallego-García, P. Williamson, T. D. Wade // Body Image. – 2021. – Vol. 39. – P. 276–292.

6. Психометрические характеристики и факторная структура опросника Eating Attitudes Test (EAT-26) в неклинической выборке студенток / Т. А. Мешкова, О. В. Митина, М. А. Шелыгин [и др.] // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 66–103.

7. A randomized controlled pilot study of an intervention reducing appearance comparison on social media / M. A. Ladwig, S. Vocks [et al.] // International Journal of Eating Disorders. – 2026. – Vol. 59, No. 2. – P. 332–345.

8. The Eating Attitudes Test: psychometric features and clini-cal correlates / D. M. Garner, M. P. Olmsted, Y. Bohr, P. E. Garfinkel // Psycholog-ical Medicine. – 1982. – Vol. 12, No. 4. – P. 871–878.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)